

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бейгул І. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет
вул. Дніпробудівська, 2, Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна
orcid.org/0000-0002-3892-6023
bejippon@gmail.com*

Бейгул О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет
вул. Дніпробудівська, 2, Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна
orcid.org/0000-0002-6755-138X
olefirshishkina@gmail.com*

Гладощук О. Г.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровський державний технічний університет
вул. Дніпробудівська, 2, Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна
orcid.org/0000-0001-5081-270X
alex.gladoshchuk@gmail.com*

Ключові слова:

*психоемоційний стан,
силовий фітнес,
студентки, фізична
культура і спорт, рухова
активність.*

У статті розглянуто вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток на заняттях з фізичної культури і спорту в ЗВО. Показано, що силовий фітнес має високий емоційний складник та широкий арсенал рухової активності, а також позитивно впливає на відновлення психічного стану студентської молоді. Мета – дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти. Методи: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі Дніпровського державного технічного університету, заняття відбувалися офлайн. Для перевірки впливу занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток організовано педагогічний експеримент тривалістю вісім місяців. У дослідженні взяли участь студентки I–II курсів віком 17–19 років. Студенток було поділено на дві групи: КГ – контрольна група ($n = 43$) та ЕГ – експериментальна група ($n = 45$). КГ займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а ЕГ займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень. Результати дослідження. Отримані результати студенток контрольної та експериментальної груп до початку формувального експерименту показали, що показники домінантного психічного стану (ДС-8) були майже однакові, за відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей. Після проведення формувального експерименту аналіз динаміки показників домінантного психічного стану (ДС-8) виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах. У студенток

контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p > 0,05$) зміни. У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p < 0,05 - < 0,01$) покращення всіх досліджуваних показників. Висновки. Підсумовуючи вплив занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

THE IMPACT OF STRENGTH TRAINING ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Beihul I. O.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Dnipro State Technical University
Dniprobudivska str., 2, Kamianske, Dnipropetrovsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3892-6023
bejippon@gmail.com*

Beihul O. M.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Dnipro State Technical University
Dniprobudivska str., 2, Kamianske, Dnipropetrovsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6755-138X
olefirshishkina@gmail.com*

Hladoshchuk O. H.

*PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Dnipro State Technical University
Dniprobudivska str., 2, Kamianske, Dnipropetrovsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5081-270X
alex.gladoshchuk@gmail.com*

Key words: *psycho-emotional state, strength fitness, female students, physical culture and sports, physical activity.*

The article examines the impact of strength fitness training on the psycho-emotional state of female students in physical education and sports classes at a higher education institution. It is shown that strength fitness has a high emotional component and a wide range of motor activity, and also has a positive effect on the restoration of the mental state of students. The aim is to study the influence of strength fitness training on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions. Methods: theoretical; empirical; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of Dnipro State Technical University, and the classes were held offline. A pedagogical experiment lasting eight months was organized to test the impact of strength fitness training on the psycho-emotional state of female students. The study involved first- and second-year female students aged 17–19. The students were divided into two groups: CG – control group ($n = 43$) and EG – experimental group ($n = 45$). CG studied according to a generally accepted

physical education program, and EG was engaged in strength fitness classes. Classes were held twice a week. Results of the study. The obtained results of the students of the control and experimental groups before the beginning of the formative experiment showed that the indicators of the dominant mental state (DS-8) were almost the same, in the absence of significant ($p > 0,05$) differences. After the formative experiment, the analysis of the dynamics of indicators of the dominant mental state (DS-8) revealed positive changes in both study groups. The students of the control group showed insignificant unreliable ($p > 0,05$) changes. The students of the experimental group showed a significant significant ($p < 0,05 - < 0,01$) improvement in all the studied indicators. Conclusions. Summarizing the influence of strength fitness classes on the psycho-emotional sphere of female students, we can state that the use of strength fitness means in physical culture and sports classes causes more positive changes in the psyche, forms a stable, vigorous, active state, promotes the formation of positive emotions and provides high self-esteem of girls.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві здоровий спосіб життя увійшов у соціум як необхідний складник існування людини, яка бажає потурбуватися про своє здоров'я, хоче збалансувати свій емоційний стан, змінити життєвий ритм і ставлення до світу. Систематична рухова активність допомагає підтримувати в нормі весь організм, зберігати м'язовий тонус і слугувати фактором контролю маси тіла, допомагаючи спалювати достатню кількість калорій відповідно до тієї активності, яку проявляє людина, сприяє стресостійкості як під час навчального процесу, так і під час спортивних тренувань [3; 12].

Спосіб життя сучасних здобувачів вищої освіти не дає отримувати фізичне навантаження повною мірою. Унаслідок дедалі більшого розумового навантаження на заняттях і щільного графіка навчання студенти змушені менше займатися різною руховою діяльністю, а довга розумова праця без перерви може призвести до погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентської молоді [5; 10].

Виключити емоційне напруження здобувачів у процесі навчання неможливо. Тож усі зусилля зі збереження їхнього здоров'я мають бути спрямовані на вдосконалення навчального процесу, формування в них звичок і навичок здорового способу життя [1]. На наш погляд, упровадження силового фітнесу на заняттях фізичною культурою і спортом є актуальним. Силовий фітнес має високий емоційний складник та широкий арсенал рухової активності, а також чинить позитивний вплив на відновлення функціонального й психічного стану студентської молоді.

У дослідженнях науковців [2; 6; 9] відзначається, що завдяки регулярним силовим тренуванням відбувається низка позитивних змін в організмі: покращується обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвої

сили та працездатності. Регулярні заняття силовим фітнесом сповільнюють процеси старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та стабілізують артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, перешкоджають відкладенню солей у суглобах, допомагають організму впоратися з перенапруженням і стресом, а також значно підвищують загальний рівень фізичної підготовки.

Дослідження показують, що заняття силовим фітнесом позитивно впливають на велику кількість аспектів здоров'я, включно з емоційним, інтелектуальним і соціальним благополуччям, наприклад, покращують сон, якість життя і психічне здоров'я [4; 7; 11].

Проблемі корекції психоемоційного стану присвячено немало наукових досліджень, проте всі вони так чи інакше стосуються корекції прикордонних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Вивченню можливостей використання засобів силового фітнесу для профілактики виникнення розладів у майже здорових людей і корекції їх психоемоційного стану надавалося незаслужено мало уваги. З огляду на актуальність проблеми й необхідність її вирішення здійснено це дослідження.

Мета статті – дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували такі методи: теоретичні, емпіричні, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Дніпровського державного технічного університету, заняття відбувалися офлайн. Для перевірки впливу занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток організовано педагогічний експеримент тривалістю 8 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 1–2 курсів,

віком 17–19 років. Студенток було поділено на дві групи: КГ – контрольна група ($n = 43$) та ЕГ – експериментальна група ($n = 45$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводили двічі на тиждень. На початку педагогічного експерименту й після його завершення ми тестували психоемоційний стан студенток за методикою Л. В. Кулікова, діагностика домінантного стану (ДС-8) [8]. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для студенток експериментальної групи розроблено фітнес-програму, спрямовану на розвиток силових якостей, адаптовану до занять у технічному університеті естетичної та оздоровчої спрямованості, у якій зібрано значний теоретичний і практичний досвід провідних фахівців у галузі фітнес-індустрії.

Отримані результати до початку формувального експерименту показників домінантного психічного стану (ДС-8) студенток контрольної та експериментальної груп були майже однакові, за відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей (табл. 1).

Аналіз динаміки показників домінантного психічного стану (ДС-8) після проведення формувального експерименту виявлено позитивні зміни в обох досліджуваних групах. Як видно з результатів, представлених у табл. 1, у студенток контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p > 0,05$) зміни.

У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p < 0,05 - < 0,01$) покращення всіх досліджуваних показників. Так, за шкалою Ак (активне-пасивне відношення до життєвої ситуації) в експериментальній групі цей показник виріс на 11,82 Т-бала ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 6,47 Т-бала ($p > 0,05$). Визначаючи рівень бадьорості й смутку (Ба), ми

Таблиця 1

Показники домінантного психічного стану (ДС-8) студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (у Т-балах, $X \pm m$, КГ $n = 43$, ЕГ $n = 45$)

Показники	Група КГ = 43 ЕГ = 45	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	p
Ак	КГ	$47,12 \pm 1,43$	$53,59 \pm 1,61$	$> 0,05$
	ЕГ	$46,97 \pm 1,47$	$58,79 \pm 1,85$	$< 0,01$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
Ба	КГ	$49,24 \pm 1,59$	$54,22 \pm 1,91$	$> 0,05$
	ЕГ	$50,17 \pm 1,76$	$60,54 \pm 2,09$	$< 0,05$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
То	КГ	$50,37 \pm 2,09$	$56,29 \pm 2,25$	$> 0,05$
	ЕГ	$51,02 \pm 2,14$	$62,38 \pm 2,69$	$< 0,01$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
Ро	КГ	$51,15 \pm 2,02$	$54,91 \pm 1,87$	$> 0,05$
	ЕГ	$51,23 \pm 2,15$	$62,22 \pm 2,89$	$< 0,05$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
Сп	КГ	$53,21 \pm 2,17$	$57,24 \pm 1,89$	$> 0,05$
	ЕГ	$52,89 \pm 1,83$	$63,14 \pm 2,11$	$< 0,05$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
Ст	КГ	$52,19 \pm 1,69$	$55,93 \pm 1,85$	$> 0,05$
	ЕГ	$51,92 \pm 1,73$	$59,91 \pm 2,01$	$< 0,05$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
Зд	КГ	$51,27 \pm 2,19$	$56,82 \pm 2,23$	$> 0,05$
	ЕГ	$51,55 \pm 2,38$	$61,37 \pm 2,59$	$< 0,05$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–
По	КГ	$49,44 \pm 1,79$	$54,91 \pm 1,74$	$> 0,05$
	ЕГ	$50,09 \pm 1,81$	$59,91 \pm 1,85$	$< 0,01$
	p	$> 0,05$	$< 0,05$	–

Примітка. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; Ба – бадьорість-смуток; То – тонус високий-низький; Ро – розкутий-напружений; Сп – спокій-тривога; Ст – стійкість-нестійкість; Зд – задоволеність-незадоволеність життям загалом; По – позитивний-негативний образ самого себе.

переконалися, що студентки експериментальної групи частіше стали перебувати в бадьорому стані й демонструвати це іншим. Цей показник виріс у них на 10,37 Т-бала ($p < 0,05$), у контрольній групі цей показник покращав на 4,98 Т-бала ($p > 0,05$). За третьою шкалою То (тонус високий-низький) в експериментальній групі цей показник покращав на 11,36 Т-бала ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 5,92 Т-бала ($p > 0,05$). Аналогічні зміни спостерігаються за шкалою Ро (розкутий-напружений). Цей показник в експериментальній групі виріс на 10,99 Т-бала ($p < 0,05$), у контрольній групі цей показник має незначне поліпшення на 3,76 Т-бала ($p > 0,05$). Наступна шкала дає змогу тестувати психічний стан спокій-тривога (Сп). В експериментальній групі цей показник змінився на 10,25 Т-бала ($p < 0,05$), у контрольній – на 4,03 Т-бала ($p > 0,05$). Важливим показником є стійкість емоційного тону (Ст), здатність людини тривалий час перебувати в підвищеному емоційному стані. В експериментальній групі цей показник

збільшився на 7,99 Т-бала ($p < 0,05$), у контрольній – на 3,74 Т-бала ($p > 0,05$). Оцінки, одержані за шкалою Зд (задоволеність-незадоволеність життям загалом) в експериментальній групі, істотно покращали на 9,82 Т-бала ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 5,55 Т-бала ($p > 0,05$). Показники за шкалою По (позитивний-негативний образ самого себе) в експериментальній групі збільшився на 9,82 Т-бала ($p < 0,01$), у контрольній – на 5,47 Т-бала ($p > 0,05$).

Висновки. Підсумовуючи вплив занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток закладу вищої освіти, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом.

ЛІТЕРАТУРА

- Бейгул І., Шишкіна О. Особливості домінуючого психічного стану студентів технічного ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2016. Вип. 2. С. 303–307.
- Бейгул І. О., Бейгул О. М. Покращення фізичного розвитку студенток ЗВО засобами силового фітнесу. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика». 2024. № 4. С. 7–13.
- Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Миколаїв, 2021. 245 с.
- Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 297 с.
- Жамардій В. О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 1(121). С. 39–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08)
- Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 131–138.
- Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.
- Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.
- Лаврентєв О., Андріяш В., Деркач О., Бербеничук В. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 11(184). С. 95–101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19)
- Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.
- Садовніченко А. С. Вплив занять силовим фітнесом та стретчингом на психофізичний стан молоді. Івано-Франківськ : ХДУ. 2023. 58 с.
- Сухарєв А. Г., Когут І. О. Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*. 2019. № 12. С. 65–70.

REFERENCES

- Beihul I., Shishkina O. (2016). Osoblivosti dominuyuchogo psichichnogo stanu studentiv tehnicnogo VNZ [Features of the dominant mental state of students of a technical university]. *Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers*. Vol. 2. P. 303–307.

2. Beihul I.O., Beihul O.M. (2024). Pokrashennya fizichnogo rozvitku studentok ZVO zasobami silovogo fitnessu [Improvement of physical development of female students of higher education institutions by means of power fitness]. *Physical education and sport*. Zaporizhzhia: Publishing house "Helvetica". Vol. 4. P. 7–13.
3. Bodnar A. I. (2021). Udoskonalennya adaptacijnih mozhlivostej zhinok 18-21 richnogo viku z vikoristannyam program tancyuvalnogo ta silovogo fitnessu: dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya ta sportu: 24.00.02 [Improving the adaptive capabilities of women aged 18–21 years using dance and strength fitness programmes: PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02]. Mykolaiv. 245 p.
4. Volovyk N. (2022). Ozdorovchij fitness: navchalnij posibnik dlya studentiv vishih navchalnih zakladiv. [Wellness fitness: a textbook for students of higher educational institutions]. Kyiv: Drahomanov National Pedagogical University. 297 p.
5. Zhamardiy V. O. (2020). Tehnologiya formuvannya cilovogo bloku metodichnoyi sistemi zastosuvannya fitness-tehnologij v osvitnomu procesi z fizichnogo vihovannya studentiv [Technology of formation of the target block of the methodological system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Vol. 1(121). P. 39–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08).
6. Kashuba V. (2018). Iz dosvidu vikoristannya fitness-tehnologij, spryamovanih na korekciyu tilobudovi lyudini [From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body]. *Sports Bulletin of Prydniprovia*. Vol. 1. P. 131–138.
7. Kozub O. (2020). Vpliv reguljarnih zanyat sportom na psihologichnij stan studentiv [The influence of regular sports on the psychological state of students]. *Psychological Bulletin*. Vol. 6 (45). P. 88–93.
8. Kotsan I. Y., Lozhkin G. V., Mushkevich M. I. (2011). Psihologiya zdorov'ya lyudini. [Psychology of human health]. Luts'k: RVV "Vezha" of Lesya Ukrainka Volyn National University. 430 p.
9. Lavrentiev O., Andriash V., Derkach O., Berbenychuk V. (2024). Obgruntuvannya fizichnih navantazhen studentskoyi molodi zasobami silovih vidiv sportu [Substantiation of physical activity of student youth by means of power sports]. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. Vol. 11(184). P. 95–101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19).
10. Lysenko L. (2019). Vpliv zanyat sportom na psihologichnij stan studentiv z riznim rivnem fizichnoyi aktivnosti [Influence of sports activities on the psychological state of students with different levels of physical activity]. *Physical culture, sport and health of the nation*. Vol. 2(59). P. 89–95.
11. Sadovnichenko A. S. (2023). Vpliv zanyat silovim fitnessom ta stretchingom na psihofizichnij stan molodi. [Influence of strength training and stretching on the psychophysical state of young people]. Ivano-Frankivsk: KSU. 58p.
12. Sukharev A. G., Kohut I. O. (2019). Vpliv fizichnoyi aktivnosti na zdorov'ya studentskoyi molodi [The influence of physical activity on the health of student youth]. *Scientific Journal of National Pedagogical University*. Vol. 12. P. 65–70.